



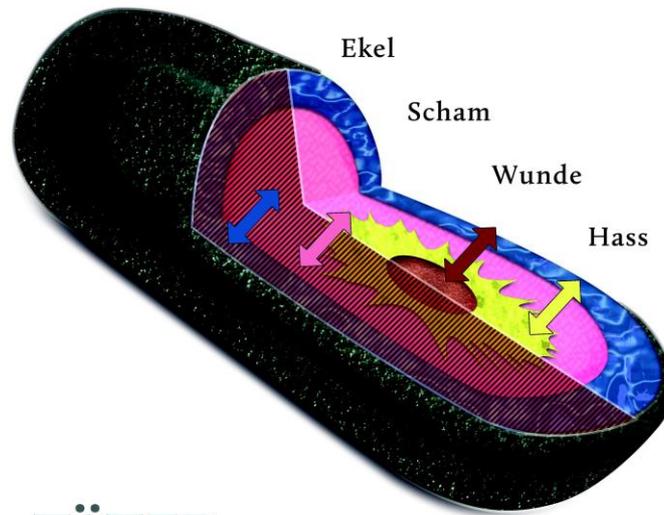
治愈心灵创伤

凡是那些给我们的心灵留下重创、使情绪一蹶不振的事件，就是我所指的创伤。使我们的情绪陷入恶性循环，令前景黯淡、治愈无望的，也必定是创伤。由此可见，我们所有人都深陷心灵创伤之中！

不能控制自己情绪，尝试驾驭情绪导向治愈却总是失败的人，他心灵是有创伤的；在内心深处的恐惧前惊慌失措，或不能平息悲伤的人，他心灵是有创伤的。我们的情绪经常失控，或好或坏，其深层原因总是心灵创伤。

我们将心灵创伤定义为情绪失去控制或难以治愈的现象。也就是说，它周而复始地给我们的感情世界施以重压，我们跨不过创伤这道坎儿。当人心灵有创伤时，受害者与迫害者的角色被对调了。那些糟糕的事情发生在我们身上，本来就是这么发生了，没有缘由，没有意义，我们也毫无罪过。然而偏偏就是这子虚乌有的罪过让我们内疚不已。当心灵有创伤时，我们就认为罪在自身，尽管我们一清二白。创伤把无罪感夺走了。受害者与迫害者角色的混淆，使得心灵创伤的情感也被歪曲。也就是说，作为受害者的我们对自己极度失望，正如迫害者对其所作所为那样。我们以己为耻，无比厌恶自己的弱点，一如对迫害者的唾弃与嫌恶。无意间我们会认为迫害者是对的，而成为受害者是错的。这让我们成为了自己心灵创伤的迫害者或其同谋。然而自责对治愈创伤毫无用处。受害者与迫害者的界限模糊了，二者似乎都有罪过。这成了悖论，这成了一座迷宫，心灵在其中无助地徘徊，却永远无法找到逃离创伤的出路。因为受害者本无罪过，只是他不肯放过自己！

OPFER



TÄTER

OPFER受害者

Ekel厌恶

Scham羞愧

Wunde伤口

Hass憎恨

TÄTER迫害者

我们不仅以心灵创伤为耻，而且总竭尽全力隐藏它。羞耻，作为一种能量，与否定有着同样的功效。它能使阻滞隐形，就像盖上了隐身帽，再没有人能感受或看见此处的心灵。无人看见或感受到心灵创伤的愿望，也是治愈法的一部分。

我们藏起创伤，并对此只字不语。创伤最好用能量来治愈，因为要让外部的
情绪先行。请先开始深入感受您的身体，特别是下腹部。伴随着呼吸您逐渐
下沉。将注意力集中到腹部，感受您的身体。现在允许那些一直给情绪施以
重压的部分得以显现。您可以想象这些“情绪施压者”飘荡在一个木箱、一
个珠宝盒或首饰盒里。想象您把这盒子放在手上。你安然无恙，盒中之物也
安分地与世隔绝。这时请在脑海中如念祷告般重复这句话至少10遍：“即使
你让我羞愧不已，我也允许你愈合...”，以及至少20遍：“即使我不愿意
任何看见你或感受到你，我也允许你愈合...”。为了让它彻底消解、融入
到您的能量中，最后重复多次：“不管阻力为何，我都会给予你所需要的，
因为你是我的一部分！”